



Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного
обрезания Муниципального образования город Ирбит

«Ирбитская спортивная школа»

(МАОУ ДО «Ирбитская спортивная школа»)

Принято на заседании
Педагогического совета
МАОУ ДО «Ирбитская спортивная
школа»
Протокол № 2
от «04» 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО
«Ирбитская спортивная школа»
П. Н. Шевчук
Приказ № 01/2
от «09» 08 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА: СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА ДЛЯ ГРУППЫ ТСС
ВТОРОГО И ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Возраст учащихся: девочки 9-11 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчики:

Тренер-преподаватель по спортивной аэробике
Осташевская Ирина Александровна

Тренер-преподаватель по спортивной аэробике
Кузьмина Елена Алексеевна

Содержание	2
Пояснительная записка	3
Содержание программы	8
Учебный план	10
Содержание учебного плана	11
Планируемый результат	22
Формы контроля и оценочные материалы	23
Методическое обеспечение программы	24
Материально-техническое обеспечение	26
Список литературы	27
Приложения	31

Аннотация

Программа по виду спорта спортивная аэробика разработана в соответствии с методическими рекомендациями по составлению рабочих программ МАОУ ДО «Ирбитской ДЮСШ» 2020г. с соблюдением санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, с учетом передового опыта обучения и тренировок гимнасток, практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии.

Программа рассчитана на возраст детей от 8 до 10 лет сроком реализации 1 год (624 учебных часов, 46 учебных недель). Включает в себя теоретические и практические занятия.

В данной рабочей программе отражен специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания обучающихся, благодаря которому можно улучшить показатели их физического развития, исправить недостатки телосложения, осанки, развить память, внимание, быстроту реакции, эстетическое восприятие – понимание красоты и гармонии.

Итогом освоения рабочей программы является участие обучающихся в соревнованиях различного уровня.

Пояснительная записка

Рабочая программа по виду спорта спортивная аэробика для групп второго, третьего года обучения составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 30 декабря 2016 г. N 1364);

Федерального закона от 14.12.2007 № 329 - ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Приказа Минспорта России от «24» октября 2012 г. № 325, «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»; «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; Устава муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования Ирбитской детско-юношеской спортивной (далее-МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ») школы и локальных актов.

Актуальность рабочей программы заключается в следующем:

Занятия физической культурой и спортом, в том числе спортивной аэробикой, не только оказывают общее профилактическое воздействие на организм человека, но и являются мощным стимулом достижения высокого уровня состояния здоровья, необходимого для самореализации личности в современном обществе. Спортивная аэробика дает спортсменкам возможность стать более изящными и грациозными, овладеть красивыми жестами, правильной походкой и осанкой, развить чувство ритма. В то же время спортивная аэробика – это вид спорта, который предъявляет высокие требования к технической, физической, эстетической, эмоциональной, морально-волевой подготовке гимнасток.

Условия реализации программы. Программа охватывает комплекс параметров подготовки юных спортсменок. Предусматривает непрерывность и последовательность тренировочного процесса в становлении мастерства, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных гимнасток, воспитание стойкого их интереса к занятиям спортом, создание предпосылок для достижения спортивных результатов.

В программе раскрывается в общем аспекте содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы, план по разделам подготовки (технической, физической, соревновательной и пр.), учебный материал по

видам подготовки, система контрольных нормативов по СФП и способы ее оценки, календарный план подготовки.

Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла, а также детализация его по недельным циклам как основным структурным блокам планирования.

Однако следует подчеркнуть, что как бы ни было совершенно планирование, оно само по себе не может обеспечить эффективную подготовку спортсмена. Для этого тренеру необходимо, помимо педагогического мастерства, знание закономерностей возрастного развития юных спортсменов, современной техники исполнения упражнений и передовой методики обучения, использование наглядных методов (мультимедийного показа и пр.).

Цель и задачи программы. Целью программы является укрепление здоровья учащихся путём освоения и развития умений и навыков спортивной аэробики.

Теория и практика спортивной аэробики на данном этапе подготовки имеет свои задачи:

Личностные:

- формирование мотивации к занятиям спортивной аэробикой;
- формирование осознанного понимания здорового образа жизни как способа физического и духовно-нравственного развития.
- воспитание волевых качеств (дисциплинированности, смелости и решительности, умение самостоятельно работать, соревноваться).

Предметные:

- формирование представления о ценностях спорта, их роли и значения в жизни людей;
- ознакомление с терминологией в области спортивной аэробики.

Метапредметные:

- всесторонняя физическая подготовка;

- развитие физических и двигательных специальных качеств;
- обучение основам техники аэробных движений и подготовка к обучению сложных элементов и соединениям.

Оздоровительные:

- оптимизация морфофункционального состояния и показателей здоровья;
- профилактика нарушения осанки, плоскостопия и других распространенных заболеваний;
- формирование стрессоустойчивости организма в различных неблагоприятных условиях жизнедеятельности.

Ожидаемые результаты освоения программы. По окончании программы гимнастики должны показать следующие результаты:

Личностные:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении цели;
- уважение к сверстникам и готовность прийти им на помощь.

Предметные:

- знать основные термины разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленность на организм;
- уметь выполнять дыхательные упражнения;
- уметь измерять показатели физического развития (рост, вес);
- владеть техникой исполнения силовых и танцевальных элементов;
- соблюдать технику безопасности при занятиях спортивной аэробикой.

Метапредметные:

- запоминать информацию и упражнения;
- адекватно воспринимать оценку тренера;
- уметь слышать и вступать в диалог;

- уметь принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (например, гибкость или выносливость);

- анализировать и оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на площадке.

Итогом освоения рабочей программы является участие обучающихся в соревнованиях различного уровня.

Педагогическая целесообразность рабочей программы заключается в систематизации имеющегося педагогического опыта, методических и практических приемов, используемых в процессе воспитания и подготовки обучающихся, с учетом условий и спортивной материально-технической базы.

Программа рассчитана на гимнасток от 9 до 11 лет, наполняемость группы от 5 до 20 человек на 1 год обучения. Общее количество часов в год составляет 624 часа. Программа реализуется 6 раз в неделю по 2 часа. Включает в себя теоретические и практические занятия.

Теоретическая часть занятий включает в себя знакомство с теорией технической, хореографической, акробатической, общей и специальной физической подготовкой (ОФП и СФП).

Обучающее занятие проводится в подготовительный период. Его особенностью является использование раздельного метода, проведение упражнений с многократным повторением, разделением соединений и комбинаций на элементы и части действия, подводящие упражнения.

Тренировочное занятие направлено на отработку соревновательных программ по четвертям, половинкам и цельная композиция.

Контрольное занятие включает в себя тесты по ОФП и СФП, контрольные нормативы соревновательной деятельности.

Ударное занятие характеризуется величиной нагрузки, необходимой для достижения обучающимися требуемого результата, оно определяется следующими параметрами: объемом и высокой интенсивностью.

Восстановительное занятие включает в себя решение задач, необходимых в процессе подготовки обучающихся, с помощью системы специальных средств восстановления, психологического и медико-биологического воздействия.

Репетиционное-тренировочное занятие проводится в период подготовки к показательным выступлениям.

Комбинированное занятие направлено на интеграцию задач и методов разных типов занятий. Усложнение технологии и структуры занятия обусловлено растущим уровнем мастерства.

Групповые занятия проводятся со всей группой, работающей над решением одной задачи под воздействием разных средств обучения.

Содержание программы

Методические указания

Общая физическая подготовка юных гимнасток может в отдельных случаях быть предметом специального занятия. Это бывает, когда основную часть тренировки составляют элементы какого-нибудь другого вида спорта, например, легкая атлетика, лыжи, плавание и т.д. Такие уроки планируются, как правило, в подготовительном и переходном периодах годового цикла.

Специальная физическая и двигательная подготовка на втором году обучения входят в содержание всех частей тренировки. В следующем году обучения упражнения СФП и СДП, а также подвижные игры и эстафеты составляют основное содержание подготовительной и заключительной частей урока.

В процессе ОФП и СФП большое внимание следует уделять формированию правильной осанки.

Основными средствами ОФП для юных гимнасток являются нормативы комплекса ГТО, гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры, элементы других видов спорта.

Содержание СФП составляют упражнения, направленные на развитие силы, гибкости, быстроты.

Под специальной двигательной подготовкой (СДП) имеется ввиду обучение умению различать свои движения по усилиям, времени и амплитуде с помощью специально направленных упражнений. Овладение подобными упражнениями значительно облегчает процесс освоения сложных элементов в спортивной аэробике.

Теоретические сведения могут сообщаться в паузах отдыха во время основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия. Более продолжительные беседы проводятся во время пребывания на сборах и в спортивно-оздоровительном лагере.

Воспитательная работа осуществляется на протяжении всего учебного года, на каждом занятии. Ее основная задача в эти годы воспитать стойкий интерес и любовь к занятиям физическими упражнениями, в частности спортивной аэробикой, вкус к красоте движений, привить необходимые гигиенические навыки. Большое внимание в эти года должно уделяться воспитанию морально-волевых качеств: честности, трудолюбия, дисциплинированности, товарищества, целеустремленности.

Психологическая подготовка в обучении направлена на воспитание умения проявлять волю, преодолевать страх при выполнении аэробных упражнений, связанных с возможным падением, терпеть усталость, боль, неудачи. Для решения задач используются различные приемы и методы. Например, могут быть использованы различные игры, коллективные соревнования, искусственное создание экстремальных ситуаций для выполнения уже разученных упражнений и т.д.

Углубленное медицинское обследование (УМО) спортсменки проходят по графику один раз в год. Помимо контроля состояния здоровья, УМО имеет цель по морфофункциональным данным и клиническим показателям оценить спортивную пригодность ребенка к занятиям спортивной аэробикой. Занимающимся на этом этапе обучения сообщаются первоначальные сведения о самоконтроле. Их надо научить оценивать своё самочувствие в случае утомления или начинающегося заболевания.

Учебный план

Учебный план представленный в таблице построен с учетом календаря соревнований. На данном этапе обучения запланировано участие в следующих соревнованиях: Первенство города (январь и май), Первенство области (февраль). Таким образом: подготовительный период – сентябрь – декабрь, соревновательный – январь, февраль, переходно-подготовительный – март – апрель, соревновательный – май, переходный – июнь- август.

Исходя из задач подготовки соотношение времени на ОФП, СФП и техническую подготовку на этом этапе обучения примерно равно.

Основной формой организации занятий с юными гимнастками этого возраста является урок с четко выраженными частями, а главным методом проведения занятий – игровой.

Элементы игры практически могут входить во все части урока. Элементы игры уместны даже во время проведения подготовительной части, где на этапе ТСС-2 помимо ее традиционных задач, ставятся и учебные – воспитать правильную осанку, научить ходить и выполнять основные команды, четко и красиво исполнять принятые в аэробике и хореографии основные положения, привить навыки коллективного, согласованного выполнения аэробных движений под счет и музыкальное сопровождение. На этапе подготовки ТСС-3 игровой метод занятий – эстафеты и игры, различные формы соревнований - по-прежнему занимают большое место в

учебно-тренировочном процессе, но они в большей мере подчинены частным задачам обучения и совершенствования различных сторон подготовки.

Итоговая аттестация проводится в мае. В эти сроки проводятся классификационные соревнования, испытания по СФП.

По итогам всех испытаний и педагогических наблюдений в конце учебного года представляется возможность объективно уточнить первоначальный диагноз пригодности детей к занятиям спортивной аэробикой, в определенной степени оценить их одаренность и перспективность, сделать заключение о целесообразности дальнейших занятий аэробикой и в случае необходимости посоветовать родителям переключить внимание ребенка на другой вид спорта.

Годовой график распределения часов для базового уровня подготовки второго и третьего годов обучения составляет 624 ч. в год.

Виды спортивной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		ТСС-2	ТСС-3
Общая физическая подготовка	20-39%	170	141
Специальная физическая подготовка	16-24%	137	132
Техническая подготовка	20-25%	115	125
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	12-18%	46	60
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	13-17%	50	60
Восстановительные мероприятия	3-6%	26	26
Итоговая аттестация	1-2%	8	8
Количество часов за 46 недель	552		
Лагерь с дневным пребывание детей при ДЮСШ, оздоровительно –образовательный центр «Салют», учебные сборы, индивидуальные планы учащихся (часы)	72		
Общее количество часов в год	624		

Содержание учебного плана

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

- Для рук: поднятие и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнёра, сгибание и разгибание рук в различных упорах.

- Для шеи и туловища: наклоны, повороты, полукруговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Круговые движения туловищем. Поднятие туловища из положения лёжа на животе (спине) на полу и с отягощениями.

- Для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полу приседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным поднятием другой вперёд или в сторону. Выпады вперёд, назад, в стороны, вперёд наружу (и внутрь), назад наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями, слитно, толчком обеими ногами или одной). Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Поднятие ног в различных исходных положениях, с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнёра. Удержание ног в различных положениях. Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения вдвоём: из различных исходных положений: сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

Легкая атлетика. Ходьба с изменением темпа, чередование ходьбы с бегом и прыжками, ходьба выпадами, скрытными шагами. Бег с изменением темпа и ускорениями, бег скорость 20-40м., 300-400м. Чередование бега по пересеченной местности с ходьбой (от 1 до 3-х км.). Кроссы от 500 до 1500м. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту. Метание набивных и малых мячей.

Лыжи. Передвижение двушажным, одношажным и переменным ходом. Катание гор. Ходьба на лыжах (1-2км.).

Плавание. Плавание способом кроль на груди и на спине. Плавание 25-50 и 100м. без учета времени.

Подвижные и спортивные игры: «Белый медведь», «Куклы», «Чай-чай выручай» (пролезть под ногами), «Жвачка». Эстафеты с бегом, метанием, переноской предметов, преодоление препятствий, лазанием, с ведением и передачей мяча. Волейбол, баскетбол, бадминтон и др. игры.

Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие физических качеств. Силовая и скоростно-силовая подготовка. Упражнения на силу можно разделить по характеру мышечной работы: статические и динамические. При статических упражнениях спортсмен удерживает определенное положение, преодолевая силу тяжести собственного веса на длительное время (угол в висе, в упоре, стойка на руках, сложные равновесия). После небольшого отдыха упражнение повторяется. На каждом занятии количество повторений упражнений и время постепенно увеличивается. Для повышения нагрузки применяем отягощение. Динамические силовые упражнения заключаются в преодолении предельного веса или веса меньшего, чем предельный. Гимнасткам очень важно уметь быстро прилагать необходимые мышечные усилия. С этой целью преодолевающая работа производится максимально быстро, а уступающая - относительно спокойно. Применяются специальные

упражнения, в основе которых лежит быстрое поднятие определенного веса.

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 с., за 8 с., и т.д.). Пружинный шаг (10-15 с.), пружинный бег (20-45 с.). Приседания с отягощением, с партнёром, поднятие на носки. Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах и через препятствие. Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя, одной ногой на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки в глубину с высоты 30-40 см. в темпе, отскок на жёсткую опору и на поролон.

Упражнения на развитие амплитуды и гибкости. Гимнасткам особо важно развивать подвижность в плечевых (мост, выкруты с гимнастической палкой и в вися), тазобедренных (шпагаты, складка), голеностопных суставах. Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных напряжений – сидя, стоя, без опоры, с опорой). Наклоном назад мост на двух ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами, шпагат с возвышенности. Махи ногами в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Складки ноги вместе, ноги врозь. Поднятие ноги, используя резиновый амортизатор. Упражнения включаются в каждый урок.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Ходьба с предметом на голове. Ходьба и бег по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по бревну. Ходьба по набивным мячам. Сохранение равновесия на одном набивном мяче (на обеих и одной ноге).

Развитие координации движений. Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками. Выполнение отдельных элементов в усложнённых условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Техническая подготовка

Соревновательную программу можно разделить на пять составляющих:

- 1) соединения аэробных движений;
- 2) элементы «сложности»;
- 3) переходы и связки (соединяющие движения);
- 4) пирамиды (только для номинаций: смешанная пара (СП), трио (ТР), группа (ГР), танцевальная гимнастика (ТГ), гимнастическая платформа (ГП);
- 5) физические взаимодействия/сотрудничества (СП, ТР, ГР, ТГ, ГП).

Соединения аэробных движений (САД) состоят из движений головой, туловищем, неограниченным количеством движений руками (задействованы все звенья руки: плечо, предплечье, кисть, пальцы) и 8 движений ногами. Именно движения ногами, или базовые шаги, образуют специфическую хореографию спортивной аэробики. Базовые шаги включают в себя: шаг(march), бег(jog), подскок(skip), подъем колена (knee lift), мах (kick), прыжком «стойка ноги врозь - ноги вместе» (jumping jack), выпад(lunge).

Технику исполнения всех движений, включая элементы трудности, хореографию (базовые шаги, комбинации, движения верхних частей тела и переходы), оценивает судья Исполнения. Судьи Сложности оценивают и определяют ценность элементов (от 0.0 балла до 0,4 балла), если

минимальные требования для элементов сложности выполнены. С учетом сказанного выше техническая подготовка в спортивной аэробике – это процесс овладения техникой гимнастических упражнений. Она направлена на формирование у аэробиаста двигательных навыков, отвечающих требованиям данного вида спорта. Основной задачей её является освоение элементов, соединений, комбинаций и совершенствование техники данных упражнений.

На специализированном этапе обучения тренер при освоении упражнений уделяет внимание овладению базовыми двигательными действиями и профилирующими элементами. (таблица)

Группы в таблице элементов сложности		Ценность
ГРУППА А		
Семья 1	<ul style="list-style-type: none"> • <i>ЛАТЕРАЛЬНОЕ ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА (LATERAL PUSH UP)</i> • <i>ХИНЧ ОТЖИМАНИЕ (HINGE PUSH UP)</i> • <i>ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ВЕНСОН (WENSON PUSH UP)</i> • <i>ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН (LIFTED WENSON PUSH UP)</i> 	0,1 0,1 0,2 0,3
Семья 2	<ul style="list-style-type: none"> • <i>УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ (STRADDLE SUPPORT)</i> • <i>УПОР УГЛОМ (L-SUPPORT)</i> 	0,2 0,2 0,4
Семья 3	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Все упоры С ПОВОРОТОМ НА 360° (1/1 TURN)</i> • <i>ГЕЛИКОПТЕР (HELICOPTER)</i> 	0,4
ГРУППА В		

Семья 4	<ul style="list-style-type: none"> ● ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ В ВОЗДУХЕ НА 360° (1/1 AIR TURN) 	0,3
Семья 5	<ul style="list-style-type: none"> ● ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ С ПОВОРОТОМ НА 360° (1/1 TURN TUCK JUMP) ● ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ, СОГНУВ ОДНУ НОГУ – КАЗАК (COSSACK JUMP) ● ПРЫЖОК КАЗАК В ШПАГАТ (COSSACK JUMP TO SPLIT) ● ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ (STRADDLE JUMP) 	0,4 0,3 0,4 0,4
Семья 6	<ul style="list-style-type: none"> ● ПРЫЖОК В ШПАГАТ (SPLIT JUMP) ● ПРЫЖОК В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (SPLIT JUMP TO SPLIT) 	0,4 0,5
ГРУППА С		
Семья 7	<ul style="list-style-type: none"> ● ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 360° и 720° (1/1 и 2/1 TURN) 	0,2 и 0,4
Семья 8	<ul style="list-style-type: none"> ● ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (VERTICAL SPLIT) ● ЛИБЕЛА (ILLUSION) 	0,2 0,4

Базовые двигательные навыки - универсальные действия, которые используются гимнастами при выполнении многих элементов различной сложности:

- а) удержание динамической осанки (рациональной) в условиях выполнения сложного действия;
- б) умение сохранять устойчивость и балансировать в сложных равновесных положениях. Например, при выполнении элемента вращательного характера – создание вращения, сохранение вращения, остановка вращения;
- в) навыки поворотов на опоре и безопорных положениях;
- г) навыки приземления на руки и на ноги. Например, выполнение прыжка с приземлением в упор лёжа.

Задачу по приобретению подобных базовых навыков решают батутная, акробатическая, прыжковая подготовки. Задачу приобретения гимнастического стиля – хореографическая подготовка.

В правилах с 2017 года стало возможным выполнять акробатические элементы и получать за них дополнительные баллы в соревновательных программах. Вся акробатика программы подразделена на три составляющие: акробатика «артистичности», акробатика «сложности» и поддержки.

Акробатика «артистичности» – выразительное, динамичное выполнение акробатических элементов из различных исходных в различные конечные положения в сочетании с прыжками и переходами в партер. Совокупность сочетаний перечисленных движений равняется одному «G+», а для получения максимальных 2 баллов в критерии общее содержание спортсмену необходимо выполнять минимум три «G+». Также данную акробатику можно охарактеризовать как неклассическое выполнение акробатических элементов, т. е. с дополнительным поворотом, в измененное конечное или начальное положение.

Акробатика «сложности» – четкое, слитное выполнение акробатических элементов в сочетании с элементами «сложности» спортивной аэробики. Так, например, выполняя акробатический элемент в сочетании с одним аэробным элементом, спортсмен получает дополнительно 0,1 балла, а в сочетании с двумя – 0,2 балла.

Акробатика пирамид – синхронное, ритмичное взаимодействие партнеров при выполнении акробатических элементов в пирамидах групповых дисциплин спортивной аэробики.

На данном этапе подготовки гимнастки выполняют кувырок (назад, вперед, через плечо, в стойку, в упор лежа, в упор лежа на бедрах, в упор присев, в сед на пятки, полет-кувырок), колесо (на одной руке, с махом ноги, в шпагат, в сед, в упор лежа, в упор лежа на бедрах, с поворотом, из стойки на колене, прыжком, «бочка») и стойку на руках (не более 2 с, с поворотом, с махами ногами, на одной руке, в сед ноги врозь, в присед на одной ноге, в упор лежа на бедрах), переворот (вперед, назад, с поддержкой партнера), рондат, спичаг.

Батутная подготовка включает: прыжки с различными положениями рук, полувинты (вращение вокруг продольной оси на 180°), винты, прыжок в сед, на колени, на четвереньки, профилирующие прыжки (в группировку, казак, «страдл» и шпагаты).

В спортивной аэробике двигательная деятельность обуславливает содержание данной спортивной дисциплины, но на современном этапе, когда зрелищность является немаловажным фактором, хореографическая подготовка играет не маловажную роль. Хореографию можно разделить на следующие основные группы:

- элементарные основы музыкальной грамоты;
- упражнения на согласование движений с музыкой (музыкальность);
- упражнения на формирование правильной осанки;
- экзерсис (exercise – упражнение) партерный, классический;
- элементы национальных и современных танцев;
- музыкальные игры.

Экзерсис на середине. В классическом танце условно можно выделить две группы движений: подготовительные (простые) и основные (сложные), к которым относятся равновесия, повороты, прыжки. К первой группе относится вся система подготовительных упражнений: полу приседы, приседы, выставление ноги, махи и их разновидности, сгибание и разгибание голени, круговые движения ногой на полу и в воздухе, поднимание ноги и др. Выполнение подготовительных движений требует соблюдения определенных технических норм, а именно: определенных позиций ног и рук, положения туловища и головы, режима мышечной работы, ритмического сочетания движений и музыки. В классическом танце приняты четыре основных позиции рук: подготовительная, I, II, III. Однако в гимнастике движения руками по классическим канонам хореографии чередуются гимнастической формой - прямые руки, вытянутые пальцы. Упражнения классического танца могут выполняться у опоры, на середине зала, на полу (партер). На середине зала движения исполняются на месте: лицом к основному направлению,

вполоборота направо, налево, с продвижением по прямым (вдоль лицевой, по боковым линиям), по диагоналям, кругу. В основу работы на середине входят упражнения на равновесия, основы классического танца, прыжки.

Экзерсис у опоры:

- деми плие (полуприседы) и гранд плие (приседы) в 1, 2 и 3 позициях в сочетании с пор де бра (движениями руками), наклонами;
- батман тандю (выставления на носок) и тандю жете (броски ногой до 45°) в 1 и 3 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях;
- рон де жамб пар тер и ан лер (круговые движения по полу и по воздуху) вперед и назад в разных вариантах и сочетаниях;
- релеве (подъем на полупальцы);
- гран батман жете (махи на 90 градусов и выше) из 1 и 3 позиции;
- маленькие хореографические прыжки.
- равновесия на 90 градусов и выше во всех направлениях;
- упражнения на растягивания.

В основу партерной хореографии входят: статические и динамические упражнения на развитие стопы; упражнение на развитие тазобедренного сустава, плечевого и т.д.; махи ногами из положения лежа на спине, на животе, из положения сед.

Включаются в занятие упоры: угол ноги врозь (удержание, повороты), угол ноги вместе, высокие углы; -шпагаты; -мосты. А также хореографические упражнения, воспитывающие умение синхронно работать в парах, тройках и группах.

Соревновательная деятельность.

Целью соревновательной деятельности является выполнение специфических двигательных действий под музыкальное сопровождение – соревновательная программа или упражнение.

Программа длится 1,15 мин., допускаются расхождения в музыке на 5 с. как в большую, так и в меньшую сторону. За короткий промежуток

времени спортсмен должны выполнить непрерывные перестроения по площадке, совершить подъем или выброс партнера в пирамиде, эстетично и синхронно исполнить как соединения аэробных шагов, так и сложно-координационные танцевальные движения, на высоком уровне продемонстрировать элементы «сложности» и акробатики.

В подготовительный период идёт составление соревновательной программы, разучивание САД (в виде домашнего задания и дальнейшая демонстрация связки на тренировке), разучивание базовой связки по видео и сдача на оценку. Отработка композиции по частям (1/4, 1/3 и 1/2).

В предсоревновательном периоде в сочетании с расчлененным методом используется целостный прогон соревновательной программы. Кроме того, рекомендуется выполнение «сдвоенных» соревновательных комбинаций, что позволит повысить уровень специальной выносливости и обеспечит «запас прочности» на соревнованиях.

Теоретическая подготовка

Цикл бесед на тему:

- Инструктаж по технике безопасности в гимнастическом зале.
- Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
- Гигиена и охрана здоровья.
- Развитие спортивной аэробики в России, в Свердловской области.
- Терминология в спортивной аэробике.
- Понятия об ОФП и СФП.
- Структура тренировочного занятия.
- Дневник спортсмена.

Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике:

- знакомство с новыми элементами аэробики на примере ведущих гимнастов Мира, страны;
- просмотр соревнований Первенства России, Чемпионата Мира и других масштабных соревнований;

- видеоанализ соревнований, в которых участвовали спортсмены Ирбитской ДЮСШ.

Психологическая и тактическая подготовка.

На этом этапе обучения решаются задачи по воспитанию умения готовиться к соревнованиям, соревноваться, мобилизовать свою волю, преодолевать чувство страха и нерешительности на площадке, в определенных моменты поступиться личным во имя коллектива.

В этот период допускается обучение некоторым приемам аутогенной тренировки. Например, умение произвольно расслаблять мышцы с целью более быстрого отдыха.

Восстановительные мероприятия

Система профилактики и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

К педагогическим средствам восстановления относятся: рациональное распределение нагрузок в макро-, и микроциклах, создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса, рациональное построение учебно-тренировочных занятий, использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных, адекватные интервалы отдыха.

Психологические средства восстановления: организация внешних условий и факторов тренировки, формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам, психорегулирующая тренировка, отвлекающие мероприятия (чтение книг, прослушивание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров).

Медико-биологические средства: рациональный режим дня (ночной сон не менее 8-9 часов), сбалансированное рациональное питание, витамины, удобная обувь, одежда, водные процедуры (душ, ванны, баня).

Планируемые результаты

Согласно поставленным задачам в начале учебно-тренировочного года, можно спланировать результат тренировочной деятельности обучающегося по итогам обучения. Анализируя задачи воспитательного характера, соответственно, можно спрогнозировать следующий результат обучения:

- сформировавшийся устойчивый интерес к систематическим занятиям спортивной аэробикой;
- активное проявление высоких морально – волевых и нравственно эстетических качеств, формирование дисциплинированности, умение концентрироваться на выполнении поставленной цели и ее достижение;
- здоровый образ жизни - неотъемлемая часть спортсмена.

Задачи, которые несли обучающий характер посредством ежедневного тренировочного процесса, должны сформировать следующий результат:

- освоение новых элементов и стабильное исполнение обязательных элементов;
- рост функциональной подготовленности спортсмена.

Развивающие задачи, который так же были поставлены в начале учебно – тренировочного года, должны принести следующий результат:

- 100 % выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП
- достижение уровня 1 юношеского и 3 спортивного разрядов;
- такие эстетические качества, как музыкальность, выразительность, артистизм, эмоциональность должны приобрести более яркий характер.

По итогам обучения, обучающиеся будут знать:

- основные термины вида спорта «спортивная аэробика»;
- нормативы классификационной программы 1 юн. и 3 сп. разрядов.

Формы контроля и оценочные материалы.

Служат для определения результативности освоения программы обучающимися. Текущий контроль проводится на каждом занятии с помощью педагогического наблюдения, который позволяет проверить степень усвоения пройденного материала и выявить ошибки в исполнении элементов, связок и композиции в целом. Итоговый контроль проводится в форме соревнований в каждой возрастной группе, сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП.

В конце каждого полугодия проводится мониторинг образовательной деятельности, по результатам которой подводится итог освоения программы обучающимися (приложение 1,2).

Формы проведения аттестации:

- контрольная тренировка;
- контрольное тестирование;
- открытое занятие;
- соревнования различного уровня.

Методическое обеспечение программы

1. Организация, планирование и учёт учебно-тренировочного процесса.

Организация учебно-тренировочного процесса начинается с комплектации групп в сентябре месяце. В конце учебного года, занимающиеся сдают контрольные нормативы по общефизической и технической подготовке для перевода в следующую группу. Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме урока по общепринятой схеме,

согласно расписанию, которое составляется с учётом занятий в общеобразовательной школе, наличия тренировочной базы, учебного плана.

Документация планирования: программа, годовой учебный план, календарный план соревнований, расписание занятий, рабочий план на месяц, индивидуальные планы тренировок для спортсменов, журнал учёта работы.

2. Организационно- методические указания.

Для достижения высоких результатов на любом уровне подготовки спортсменов, тренер, планируя свою работу, должен:

- 1) создать условия для проведения регулярных круглогодичных занятий, проводить занятия в местах, где соблюдены санитарногигиенические требования к помещению, оборудованию и инвентарю для предупреждения травматизма;
- 2) обеспечить всестороннюю физическую подготовку в соответствии с возрастными особенностями занимающихся;
- 3) постоянно совершенствовать техническую подготовку, а детей, которые с опережением осваивают новые элементы, переводить в группы следующего года досрочно;
- 4) систематически вести воспитательную работу, прививать занимающимся любовь к избранному ими виду спорта, интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства, учить соблюдать спортивную этику, дисциплину, воспитывать преданность своему клубу;
- 5) укреплять здоровье занимающихся, приучать к соблюдению требований личной и общественной гигиены, режима спортсмена;
- 6) учитывать особенности в музыкальном обеспечении занятий в соответствии с возрастом детей.

3. Содержание учебно- тренировочных занятий.

Весь учебный материал разделён на теорию, практику (физическая, техническая, психологическая, профессиональная подготовка) и контрольные

переводные нормативы. Продолжение занятий в школе и перевод учащихся на следующий этап обучения осуществляется по решению педагогического (тренерского) совета и оформляется приказом директора.

Основные формы учебно-тренировочной работы:

- групповые занятия (теоретические, практические),
- тренировка по индивидуальному плану
- выполнение домашних заданий,
- участие в показательных выступлениях и соревнованиях,
- просмотр видеоматериалов с анализом выступлений,
- инструкторская и судейская практика.

Основные методы проведения учебно-тренировочного занятия: фронтальный, поточный, игровой, соревновательный, в форме круговой тренировки и т. д.

4. Годичное циклирование тренировок.

Учебно-тренировочный процесс каждого года состоит из трёх периодов: подготовительный (обще-подготовительный, специально подготовительный), соревновательный и переходный.

Задачи подготовительного периода: теоретическая подготовка, улучшение общей физической подготовки, изучение техники исполнения элементов, воспитание моральных и волевых качеств. Длительность 2-3 месяца.

Задачи соревновательного периода: закрепление техники, совершенствование разученных комбинаций, достижение высокого уровня спортивной формы и психологической подготовки. Длительность периода 78 месяцев. В зависимости от количества соревнований этот период делится на циклы. Каждый цикл состоит из трёх этапов: предсоревновательного, основного(соревнования) и после соревновательного (активный отдых).

Задачи переходного периода: поддержание достигнутого уровня ОФП, психологическая разрядка, переключение на другие виды физической активности (спортивные игры, плавание, лёгкая атлетика и д.р.).

Материально-техническое обеспечение

Продуктивность работы во многом зависит от качества материально-технического оснащения процесса, инфраструктуры организации и иных условий. Для успешного проведения занятий и выполнения программы в полном объеме необходимо следующее: технические средства обучения, ноутбук, принтер, магнитофон, видеокамера.

Инфраструктура организации: наличие тренировочного спортивного зала, хореографического зала, наличие раздевалок и душевых.

Список литературы

Список литературы, использованной тренером – преподавателем при написании рабочей программы.

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192.

2. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. - М.: Педагогика, 1989. - 192 с.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: физкультура и спорт, 1980.
4. Горбунов В.А., Демиденко О.И. Гимнастика в системе специализированных средств подготовки спортсменов в спортивной аэробике / Методическая разработка для слушателей семинара тренеров по спортивной аэробике. Иркутский техникум физической культуры, -Иркутск, 1990. 76с.
5. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. - М.: ФиС,1981г.
6. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. - М.: «Советский спорт», 2003г.
7. Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 9(79) – 2011 год
90 УДК 796.034 ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ ВУЗОВ Елена Сергеевна Крючек, кандидат педагогических наук, профессор, судья международной категории (ФИЖ), Татьяна Евгеньевна Ковшура, аспирант, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург).
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, наука побеждать. - М.: Астрель, 2003г.
9. Особенности применения хореографических упражнений на различных этапах подготовки в спортивной аэробике УДК/UDC 796.012 Кандидат педагогических наук, доцент Ю.В. Коричко1 1 Нижневартковский государственный университет, Нижневартовск. Поступила в редакцию 31.10.2016 г.

10. Попов А.Л. Спортивная психология. – М.: Флинта, 1999г утвержденных техническим комитетом аэробной гимнастики, международной федерации гимнастики (FIG).
11. Техническая подготовка в спортивной аэробике. А.А. Васюкевич ФГОУ ВПО «Калининградский государственный технический университет», 236022, г. Калининград, Советский пр., 1, Россия УДК 796.012.2
12. Филиппова Ю.С. Физиологические основы занятий спортивной аэробикой (с практическими рекомендациями) / Ю.С. Филиппова. - Новосибирск: Параллель, 2006. - 100с.
13. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС.1974, с.232.
14. Щедрина А.Г. Педология – наука о детстве как фундаментальная основа валеологии и педагогики, НМИ, 1996г.
15. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. - М.: Терра – спорт, 2003г.

Электронные ресурсы:

1. <http://fitn.ru/index.php> - Портал по правилам ЗОЖ.
2. <http://fizkultura-na5.ru/> - Портал по физической культуре.
3. <http://www.sport.minstm.gov.ru> - Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ.
4. <http://www.lesgaft.spb.ru> – Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф.Лесгафта.
5. <http://www.fsdusshor.ru> – ГОУДОД Федеральная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва.
6. <http://www.intellekt.lokos.net> - ГОУДОД «Центр образования одаренных школьников «Интеллект».
7. <http://www.fig-gymnastics.com> - Международная Федерация гимнастики (FIG).

8. <http://www.bolshoisport.ru> – Спортивные новости, обзоры, аналитика, интервью, фото.
9. <http://www.gzt.ru> - Спортивные новости.
10. <http://info@startspb.ru> – Евроспорт.
11. <http://www.sportgymrus.ru> – Федерация спортивной гимнастики России.
12. <http://www.sportgymn.net.ru> – Спортивная гимнастика – видео.
13. <http://www.sportgymnastic.borda.ru> – Форум по спортивной гимнастике и аэробике.
14. http://www.sport-aerob.ru/sh_aerobics/
15. <http://sportzal.com/post/770/>
16. <http://www.fitballshop.ru/article/>
17. <http://www.fig-gymnastics.com> (ru_AER CoP 2017-2020.pdf)

Перечень нормативных документов, регламентирующих деятельность тренера – преподавателя.

Внешние документы:

Законодательные и нормативные акты, касающиеся выполняемой работы.

Внутренние документы:

1. Устав образовательного учреждения.
2. Приказы и распоряжения директора образовательного учреждения.
3. Положение о подразделении.
4. Должностная инструкция тренера-преподавателя.
5. Правила внутреннего трудового распорядка.

Список литературы, рекомендованный учащимся.

1. Пеганов, Ю.А. Позвоночник гибок - тело молодо. / Ю.А. Пеганов - М., Советский спорт, 1989. – 30 с.
2. Онучин, Н.А. Дышите легко! Дыхательная гимнастика. / Н.А. Онучин – М.: АСТ; Сова, 2006. – 56 с.
3. Ильинич, В.И. Физическая культура студента. / В.И. Ильинич - М.: Гардарики, 2000. - 120с.

Электронные ресурсы:

1. http://www.sport-aerob.ru/sh_aerobics/
2. <http://sportzal.com/post/770/>

Список литературы, рекомендованный родителям.

1. Щедрин А.Г. Педология – наука о детстве как фундаментальная основа валеологии и педагогики, НМИ, 1996г.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП.

Упражнение	оценка	Возрастные группы, лет											
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м, сек.	5	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,3	5,0	4,8	4,5	4,3	4,1	4,0
	4	6,5-6,9	6,3-6,7	6,1-6,5	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3	4,6-5,0	4,4-4,8	4,2-4,6	4,1-4,5
	3	7,0-7,4	6,8-7,2	6,6-7,0	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,1-5,3	4,9-5,3	4,7-5,1	4,6-5,0
	2	7,5-7,9	7,3-7,7	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,2-5,6	5,1-5,5
	1	8,0	7,8	7,6	7,4	7,2	6,9	6,6	6,4	6,1	5,9	5,7	5,6
Бег 500м, мин	5		2,20	2,10	1,55	1,40	1,35	1,30	1,27	1,25	1,22	1,20	1,13
	4		2,30	2,20	2,05	1,50	1,45	1,35	1,32	1,29	1,27	1,24	1,23
	3		2,40	2,30	2,15	2,00	1,55	1,40	1,37	1,34	1,32	1,27	1,26
	2		2,50	2,40	2,25	2,10	2,05	1,45	1,42	1,39	1,37	1,32	1,30
	1		3,00	2,50	2,35	2,20	2,15	1,50	1,47	1,42	1,39	1,37	1,35
Челночный бег 3/10, м/сек	5	8,7	8,5	8,3	8,0	7,7	7,5	7,1	6,9	6,7	6,5	6,3	6,1
	4	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,8	8,1-8,6	7,8-8,2	7,6-8,0	7,2-7,7	7,0-7,5	6,8-7,2	6,6-7,0	6,4-6,8	6,2-6,6
	3	9,3-9,7	9,1-9,5	8,9-9,3	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1	7,3-7,7	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1
	2	9,8-10,2	9,6-10,0	9,4-9,8	9,3-9,6	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,9	8,2-8,7	7,8-8,2	7,6-8,0	7,4-7,8	7,2-7,6
	1	10,3	10,1	9,9	9,7	9,3	9,1	9,0	8,8	8,3	8,1	7,9	7,7
Прыжок в длину с места, см	5	141	151	161	171	181	191	206	221	231	239	245	250
	4	131-140	141-150	151-160	161-170	171-180	181-190	196-205	211-220	221-230	229-238	235-246	240-249
	3	121-130	131-140	141-150	151-160	161-170	171-180	186-195	201-210	211-220	219-228	225-234	230-229
	2	111-120	121-130	131-140	141-150	151-160	161-170	176-185	191-200	201-210	209-218	215-224	220-229
	1	110	120	130	140	150	160	175	190	200	208	214	219

Прыжок вверх с места, см	5	22	26	30	35	41	45	49	51	54	56	58	60
	4	18-21	22-25	26-29	31-34	36-40	40-44	44-48	47-50	50-53	52-55	54-57	56-59
	3	14-17	18-21	22-25	27-30	31-35	35-39	39-43	43-46	46-49	48-51	50-53	52-55
	2	10-13	14-17	18-21	23-26	26-30	30-34	34-38	39-42	42-45	44-47	46-49	48-51
	1	9	13	17	22	25	29	33	38	41	43	45	47
Подтягивание из виса, кол. раз	5	5	6	7	8	9	10	14	15	16	17	18	19
	4	4	4-5	5-6	6-7	7-8	7-9	10-13	10-14	12-15	14-16	15-17	17-18
	3	3	3	3-4	4-5	5-6	4-6	6-9	5-9	8-11	10-13	11-14	14-16
	2	2	2	2	2-3	3-4	1-3	3-5	1-4	4-7	6-9	7-10	10-13
	1	1	1	1	1	1-2	-	1-2	-	1-3	3-5	4-6	6-9
Наклон вперед, см.	<p>«5»- 16 и более; «4»- 5,5-15,5; «3»- -5до +5; «2»- - 5,5 до – 15; «1»- -16 и более.</p>												

Контрольно-переводные нормативы по СФП.

№	Нормативы по СФП	Баллы									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1.	Равновесие на одной ноге, руки в стороны, глаза закрыты, сек.	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
2.	Подъем ног в висе на гимнастической стенке до касания за головой, кол. раз	30	26	22	18	14	12	10	8	6	4
3.	Вис углом на гимнастической стенке, удержание, сек.	34	30	26	22	18	14	10	6	4	2
4.	«пистолет», кол. раз	20	16	14	12	10	8	6	4	2	1
5.	Подтягивание, кол. раз	18	16	14	12	10	8	6	4	2	1
6.	Отжимание в упоре лежа, кол. раз	30	26	22	18	14	12	10	8	6	4
7.	Прыжки в упоре лежа за 20 сек, кол. раз	40	36	32	28	24	20	16	13	10	7
8.	Стойка на руках у опоры, удержание, мин.	2	1.48	1.36	1.24	1.12	1	0.48	0.36	0.24	0.12
9.	Сгиб-разгиб лежа на спине за 30 сек, кол. раз	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
10.	Прыжке со скакалкой за 20 сек, кол. раз	60	50	40	30	20	16	12	8	6	4
11.	Прыжки на гимнастическую скамейку за 1 мин, кол. раз	60	50	40	30	20	15	13	11	9	7

Программа семинара-практикума для юных судей

Темы семинара-практикума:

- Общие требования и дополнения к правилам 2017-2021 года. Состав и функции судейского аппарата;
- Категории (виды соревнований);
- Содержание и оценивание раздела Артистичность;
- Содержание и оценивание раздела Исполнение;
- Содержание и оценивание раздела Сложность;
- Изменения в таблице элементов сложности и новые элементы;
- Акробатические элементы и запрещенные движения;
- Дополнения к соревнованиям спортсменов возрастных групп;
- Требования к программам «танцевальная гимнастика» и «гимнастическая платформа»;

Вопросы для зачета.

1. Что такое хореографическое содержание программы.
2. Что такое аэробное содержание программы.
3. Презентация и музыкальность композиции.
4. Основные сбавки за технику исполнения.
5. Группы сложности технических элементов.
6. Запрещенные элементы
7. Стоимость элементов группы А
8. Стоимость элементов группы В
9. Стоимость элементов группы Д
10. Стоимость элементов группы С

Календарь соревнований по спортивной аэробике

№	Наименование мероприятия	Дата проведения	Место проведения
1	Первенство отделения по ОФП и СФП	Сентябрь 2023	г. Ирбит
2	УТМ по спортивной аэробике UralCamp	6-11.11.2023	г. Екатеринбург
3	Открытые Первенство Верх-Исетского района по спортивной аэробике "Ёлка в кроссовках"	26.12.2023	г. Екатеринбург
4	Первенство отделения по ОФП и СФП «Новогодний серпантин»	27.12.2023	г. Ирбит
5	Первенство города Ирбита по спортивной аэробике	Декабрь 2023	г. Ирбит
6	УТМ	Январь 2024	п/н
7	Всероссийские соревнования «Малахитовая шкатулка»	21-25.01.2024	г.Екатеринбург
8	Турнир «Малахитовая шкатулка»	20-23.01.2024	г. Екатеринбург
9	Чемпионат и Первенство Свердловской области по спортивной аэробике	6-7.02.2024	г. Екатеринбург
10	Чемпионат и Первенство Уральского федерального округа по спортивной аэробике	17-22.02.2024	г. Екатеринбург
11	Первенство отделения по СФП «Сила, Ловкость, Грация»	7.03.2024	г. Ирбит
12	УТМ	Март 2024	п/н
13	Открытое Первенство г. Магнитогорска	Апрель 2024	г. Магнитогорск
14	Всероссийские соревнования «Планета Аэробики»	Май 2024	г. Уфа
15	Первенство города Ирбита по спортивной аэробике	Мая 2024	г. Ирбит
16	Открытые городские соревнования по спортивной аэробике «Майские Ласточки»	Май 2024	г. Екатеринбург